

Sistema de Evaluación del Distrés en Diabetes Tipo 1 (T1DDAS)

Escalas NUCLEAR y FUENTES COMBINADAS

Vivir con diabetes puede ser difícil. Debajo, están listados muchos de los estresores y preocupaciones que las personas con diabetes experimentan a menudo. Son aspectos que a menudo resultan difíciles de reconocer y de comentar, pero, por favor, sea tan abierto/a y sincero/a como pueda. Pensando en el último mes, indique por favor en qué medida cada uno de los siguientes ítems ha sido un problema para usted, marcando la columna correspondiente.

Por ejemplo, si un ítem no ha sido un problema para usted durante el último mes, marque la primera columna: «No ha sido un problema» (1). Si ha sido un problema muy grave para usted, marque la última columna: «Un problema muy grave» (5).

	No ha sido un problema (1)	Un problema leve (2)	Un problema moderado (3)	Un problema grave (4)	Un problema muy grave (5)
1. Me siento agotado/a toda la atención y el esfuerzo que la diabetes me exige.					
2. Me molesta que la diabetes parezca controlar mi vida.					
3. Estoy frustrado/a porque, incluso cuando hago lo que se supone que debo hacer con mi diabetes, no parece servir para nada.					
4. Por mucho que me esfuerce con mi diabetes, siento que nunca será suficiente.					
5. Estoy muy cansado/a tener que preocuparme por la diabetes todo el tiempo.					
6. Con respecto a mi diabetes, a menudo siento que soy un fracaso.					
7. Me deprime darme cuenta de que mi diabetes probablemente no desaparecerá nunca.					
8. Vivir con diabetes me abruma.					

	No ha sido un problema (1)	Un problema leve (2)	Un problema moderado (3)	Un problema grave (4)	Un problema muy grave (5)
9. Me desanimo cuando veo cifras altas de glucosa en sangre que no puedo explicar.					
10. Es decepcionante no recibir de mis amistades y familiares el tipo de apoyo que necesito para mi diabetes.					
11. Me siento frustrado/a por lo difícil que es encontrar una buena atención para la diabetes.					
12. Me asusta tener que depender de dispositivos para la diabetes (glucómetro, bomba, sensores de glucosa).					
13. Me hace sentir mal que mi diabetes afecte a las personas que me rodean.					
14. Me preocupa que mi vida se acorte por la diabetes.					
15. Me preocupa no poder conseguir los alimentos saludables que necesito para mi diabetes.					
16. Me preocupa mucho poder tener un episodio hipoglucémico grave.					
17. A menudo me siento avergonzado/a o frustrado/a cuando otras personas saben que tengo diabetes.					
18. Estoy frustrado/a porque el seguro no cubra las cosas que necesito para mi diabetes.					
19. Siento que los pensamientos sobre la comida y la alimentación controlan mi vida.					

	No ha sido un problema (1)	Un problema leve (2)	Un problema moderado (3)	Un problema grave (4)	Un problema muy grave (5)
20. En lo que respecta a la atención médica, me disgusta estar principalmente solo con la diabetes.					
21. Estoy abrumado/a por toda la información que recibo de mis dispositivos para la diabetes (bombas de glucosa, sensores de glucosa, glucómetros).					
22. Siento que soy una carga para los demás por culpa de mi diabetes.					
23. Haga lo que haga, temo que me ocurran complicaciones graves por la diabetes.					
24. Me enfado cuando otros me dicen lo que debería hacer para manejar mi diabetes.					
25. Tengo tanto miedo a una bajada de glucosa que evito hacer ciertas cosas en mi vida.					
26. Temo que los demás piensen que estoy enfermo/a o que hay algo mal en mí porque tengo diabetes.					
27. Me preocupa lo difícil que es acudir a mis citas médicas o a la farmacia.					
28. Me enfado conmigo mismo/a por no manejar mejor mi diabetes.					
29. Me molesta tener que pagar tanto por la atención, los medicamentos y el material necesario para la diabetes.					
30. Me preocupa no poder confiar siempre en mis dispositivos para la diabetes (bombas de insulina, sensores de glucosa, glucómetros).					

Puntuación del T1DDAS

PUNTUACIÓN DE LA ESCALA NUCLEAR: El Nivel de Distrés Nuclear es una puntuación numérica única, basada en la media de los ocho ítems que la componen. *Esta puntuación refleja el grado, la intensidad, o la cantidad de distrés nuclear relacionado con la diabetes reportado por la persona que responde, de modo que puntuaciones mayores indican mayor intensidad.*

Para puntuar, sume las puntuaciones de los ítems 1 a 8 (1 a 5) y luego divida entre 8: _____

¿Qué hacer si no están completados los 8 ítems?

Sí sólo están completados 7 ítems, sume sus puntuaciones y divida entre 7. Si sólo están completados 6 ítems, sume sus puntuaciones y divida entre 6. Se requiere un mínimo de 6 ítems completados para obtener una puntuación NUCLEAR precisa. Consideramos que una puntuación NUCLEAR total basada en menos de 6 ítems no es fiable y, consecuentemente, no puntuable.

PUNTUACIÓN DE LA ESCALA FUENTES: Esta escala evalúa cada una de las 10 *Fuentes* comunes de distrés relacionado con la diabetes en adultos con diabetes tipo 1. Cada *Fuente* se refiere a un aspecto específico de vivir con y manejar la diabetes que puede conducir o contribuir a distrés relacionado con la diabetes en cada persona. A mayor puntuación, mayor el impacto con el que esa *Fuente* probablemente contribuye al distrés relacionado con la diabetes en esa persona.

Cada *Fuente* debe ser puntuada y considerada individualmente; sumar las *Fuentes* en una puntuación global única o combinar en cualquier forma las puntuaciones de las *Fuentes* **NO ESTÁ RECOMENDADO**. Una revisión de cada una de las *Fuentes* (e ítems) con mayor puntuación ayudará a identificar cuál de los diferentes aspectos de vivir con y manejar la diabetes puede estar teniendo impacto mayor en la persona.

Para puntuar cada *Fuente*, sume las puntuaciones (1 a 5) de todos los ítems de esa escala y divida por el número de ítems que la componen, como sigue:

Preocupaciones Económicas:	Ítems 18, 29 dividido entre 2.	_____
Dificultades Interpersonales:	Ítems 10, 24 dividido entre 2.	_____
Dificultades de Manejo:	Ítems 9, 19, 28 dividido entre 3.	_____
Vergüenza:	Ítems 17, 26 dividido entre 2.	_____
Preocupaciones por Hipoglucemias:	Ítems 16, 25 dividido entre 2.	_____
Calidad de la Atención Sanitaria:	Ítems 11, 20 dividido entre 2.	_____
Falta de Recursos para la Diabetes:	Ítems 15, 27 dividido entre 2.	_____
Dificultades con la Tecnología:	Ítems 12, 21, 30 dividido entre 3.	_____
Carga para los Demás:	Ítems 13, 22 dividido entre 2.	_____
Preocupaciones por Complicaciones:	Ítems 14, 23 dividido entre 2.	_____

Todos los ítems incluidos en una escala *FUENTE* deben ser completados para que esa puntuación *FUENTE* sea fiable. Una puntuación *FUENTE* no se debería calcular si falta un ítem.

Puntuación del T1DDAS

PUNTUACIÓN DE LA ESCALA NUCLEAR: El Nivel de Distrés Nuclear es una puntuación numérica única, basada en la media de los ocho ítems que la componen. *Esta puntuación refleja el grado, la intensidad, o la cantidad de distrés nuclear relacionado con la diabetes reportado por la persona que responde, de modo que puntuaciones mayores indican mayor intensidad.*

Para puntuar, sume las puntuaciones de los ítems 1 a 8 (1 a 5) y luego divida entre 8: _____

¿Qué hacer si no están completados los 8 ítems?

Sí sólo están completados 7 ítems, sume sus puntuaciones y divida entre 7. Si sólo están completados 6 ítems, sume sus puntuaciones y divida entre 6.

NOTAS:

Se requiere un mínimo de 6 ítems completados para obtener una puntuación NUCLEAR precisa.

Consideramos que una puntuación NUCLEAR total basada en menos de 6 ítems no es fiable y, consecuentemente, no puntuable.

Si Usted administra ambas secciones del T1DDAS, la NUCLEAR y la FUENTES, le sugerimos que administre la sección NUCLEAR primero.